



Vollkorn-Wraps mit Hühnerbrust und Kichererbsen

(Nährwerte pro Portion: 671 kcal, 41,1 g Eiweiß, 29 g Fett, davon 10,4 g gesättigt)

Zutaten für 2 Portionen:

2	Vollkorn-Tortillas
1	Hühnerbrust
150 g	Kichererbsen (Dose)
100 g	Saure Sahne
100 g	Paprikaschote in Streifen
30 g	Lauchzwiebel in Streifen
½ Kopf	Romanasalat
1 EL	Rapsöl
	Salz, Rauchpaprika, Paprikapulver

Zubereitung

- Die Hühnerbrust in ½ EL Rapsöl braten und mit Salz und Paprikapulver würzen.
- Die Kichererbsen abtropfen und anschließend in der Pfanne mit ½ EL Rapsöl anrösten. Mit Salz und Rauchpaprika abschmecken.
- Aus der sauren Sahne und den Lauchzwiebeln einen Dipp bereiten.
- Die Tortillas in der Pfanne von beiden Seiten ohne Fett erhitzen und mit den Zutaten füllen.
- Die Tortillas links und rechts einschlagen und fest zu einem Wrap einrollen.

Tipp:

Statt der Vollkorn-Tortillas können auch z.B. Buchweizen-Pfannkuchen (siehe Patienten-Bibliothek Ausgabe 2/2021) verwendet werden.



Kartoffel-Zucchini-Waffeln mit Blattspinat und pochiertem Ei

(Nährwerte pro Portion: 543 kcal, 35,1 g Eiweiß, 27,3 g Fett, davon 10,5 g gesättigt)

Zutaten für 2 Portionen:

230 g	Kartoffeln, geraspelt
230 g	Zucchini, geraspelt
4	Eier
60 g	Emmentaler, gerieben
40 g	Dinkelvollkornmehl
300 g	Blattspinat, tiefgefroren
1 EL	Rapsöl
3 EL	Essig
	Salz, Thymian, Muskatnuss

Zubereitung

- Kartoffel- und Zuchiniraspel zusammen mit 2 Eiern, dem Emmentaler, Dinkelvollkornmehl zu einem Teig vermengen und mit Salz und Thymian abschmecken.
- Die Waffeln in einem gefetteten Waffeleisen ausbacken.
- Den Blattspinat in einem Topf erhitzen und mit Salz und Muskatnuss abschmecken.
- In einem Topf Wasser mit 3 EL Essig zum Sieden bringen. Temperatur reduzieren und mit einem Löffel einen Strudel im Wasser erzeugen. Nun das Ei in einer Schüssel oder Kelle aufschlagen und in die Mitte des Strudels geben. Das Ei ca. 4 Minuten im Wasser pochieren (gar ziehen) lassen. Anschließend mit einer Schaumkelle herausnehmen und leicht salzen.



Zucchini-Lasagne

(Nährwerte pro Portion: 575 kcal, 52,5 g Eiweiß, 34 g Fett, davon 16 g gesättigt)

Zutaten für 2 Portionen:

300 g	Rinderhackfleisch
250 g	passierte Tomate
80 g	Karotte geraspelt
50 g	Zwiebelwürfel
½	Zucchini
200 g	körniger Frischkäse
50 g	Mozzarella in Scheiben
2	Lasagneplatten
1 TL	Olivenöl
	Salz, Oregano, Basilikum, Knoblauchpulver, Muskatnuss

Zubereitung

- Das Hackfleisch im Olivenöl braten. Anschließend Karotte, Zwiebelwürfel und passierte Tomaten hinzugeben und köcheln lassen. Mit Salz, Oregano, Knoblauch und Basilikum abschmecken.
- Den körnigen Frischkäse mit Muskatnuss und Salz abschmecken.
- Die Zucchini längs mit einem Sparschäler in Streifen schneiden.
- Nun die Lasagne schichten: Hierzu abwechselnd Hackfleischsauce, körniger Frischkäse sowie Zucchiniestreifen und Lasagneplatten aufschichten. Zum Schluss den Mozzarella darüber geben.
- Lasagne erst 15 Minuten bei 220°C Umluft und anschließend 10 Minuten bei 180°C Umluft im Backofen garen.

Tipp:

Für eine vegetarische Variante kann das Hackfleisch wahlweise auch durch braune Linsen ersetzt werden.



Gebackener Sesam-Feta auf Feldsalat mit Himbeeren, Kürbiskernen und Sesamdressing

(Nährwerte pro Portion: 441 kcal, 20,9 g Eiweiß, 33,9 g Fett, davon 11,9 g gesättigt)

Zutaten für 2 Portionen:

100 g	Feta gewürfelt
1	Hühnerei, verquirlt
20 g	Dinkelvollkornmehl
30 g	Sesam, ungeschält
100 g	Feldsalat
50 g	Himbeeren, frisch
50 g	Kirschtomaten
15 g	Kürbiskerne, geröstet
1 EL	Tahini (Sesampaste)
1 EL	Rapsöl
	Saft einer halben Zitrone

Zubereitung

- Fetawürfel erst in Ei, dann Mehl und anschließend in Sesam panieren. In einer Pfanne mit Rapsöl von allen Seiten goldbraun ausbacken. Tahini mit Zitronensaft und 2 EL Wasser verquirlen. Feldsalat, Himbeeren und Kirschtomaten mit dem Tahini-Dressing in einer Schüssel marinieren. Mit Kürbiskernen und dem ausgebackenen Sesam-Feta anrichten.

Guten Appetit!

wünschen die Ernährungstherapeutinnen
der Nordseeklinik Westfalen
Wyk auf Föhr

www.PRAEGRESS.de